

BROKKOLI SÜSSKARTOFFEL SUPPE

Cremig, mild und voller Vitamine

Diese Brokkoli Süßkartoffel Suppe ist ideal für Kinder ab 8 Monaten. Sie ist cremig, mild im Geschmack und enthält reichlich Vitamine sowie Ballaststoffe. Die Süßkartoffel sorgt für eine angenehme Süße, während der Brokkoli wertvolle Mineralstoffe liefert. Sie lässt sich leicht vorkochen, einfrieren und bei Bedarf wieder erwärmen. Perfekt als wärmende Mahlzeit an kühleren Tagen.



Zutaten (1 Portion)

- 150 g Süßkartoffel
- 100 g Brokkoli
- 200 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Brokkoli in Röschen teilen, gründlich waschen.
3. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Süßkartoffelwürfel hineingeben und 5 Minuten garen.
4. Brokkoli hinzufügen und weitere 5–7 Minuten weich kochen.
5. Alles mit dem Kochwasser fein pürieren, Öl einrühren.

Tipps zum Rezept

Die Suppe kann auch mit etwas Petersilie oder milden Kräutern verfeinert werden. Für eine cremigere Konsistenz kann ein Schuss Kokosmilch hinzugefügt werden. Sie schmeckt frisch am besten, lässt sich aber auch einfrieren. Durch das sanfte Aroma eignet sich das Rezept besonders für Gemüse-Einsteiger.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

☐ **Hat dir das Rezept gefallen?**

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[☰ Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐